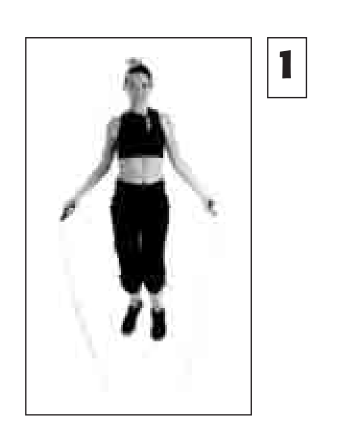
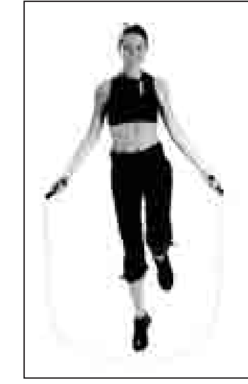
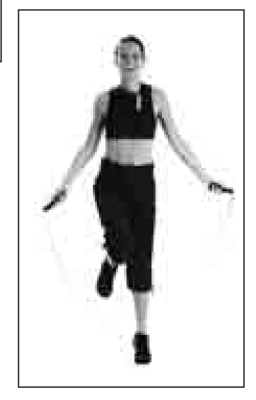


1

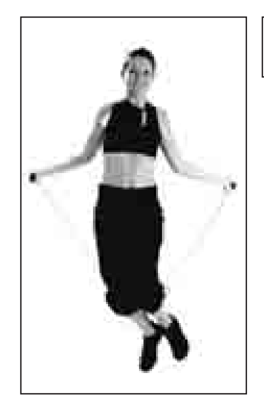




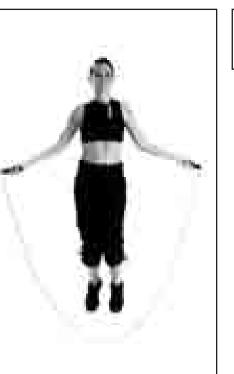
2



3



4



5



MODO DE EMPLEO

Este producto no es un juguete.

ADVERTENCIA

El material de fitness Domyos permite conservar la forma.
Consulte a su médico antes de emprender cualquier programa de ejercicios.
El utilizador asume cualquier riesgo de herida.
Domyos se libera de cualquier responsabilidad en caso de reclamación por herida o daños a cualquier persona o propiedad que resulte de la buena o de la mala utilización de este producto por el comprador o cualquier otra persona.

El salto con cuerda es una actividad lúdica de puesta en forma y de trabajo cardiovascular eficaz.
« 1/2 h de salto con cuerda equivale a 1h de running ».

La cuerda es benéfica para todos los deportistas.
Aporta una solución alternativa a todos los que no desean correr,
De esta manera puede trabajar la resistencia sin desplazarse.

SEGURIDAD

- Lea todas las precauciones de utilización sobre el producto y en este manual de instrucción antes de cualquier utilización.
- Guarde este manual de utilización en referencia.
- Lea cuidadosamente las recomendaciones y ejercicios antes de empezar su entrenamiento.
- No deje a los niños de menos de 12 años y animales de compañía jugar cerca del aparato durante su entrenamiento.
- Para su salud, respete los movimientos y las posiciones presentadas en el manual de utilización.
- Lleve prendas y zapatos apropiados.
- Pare inmediatamente el ejercicio si siente una indisposición o dolor.
- ¡Respire! no bloquee su respiración a pesar del esfuerzo.
- Proteger el suelo del frotamiento repetido de la cuerda.
- No utilizar nunca descalzo.

ADVERTENCIA A LOS UTILIZADORES

La búsqueda de la forma debe ser practicada de manera controlada.
Antes de empezar una actividad física, no dude en consultar a un médico sobretodo si :
- No ha practicado un deporte durante los últimos años.
- Tiene más de 35años.
- No está seguro de su salud.
- Sigue un tratamiento médico.



MODO DE EMPLEO

ANTES DE PRACTICAR CUALQUIER DEPORTE, ES NECESARIO CONSULTAR A UN MEDICO.

AJUSTE DE LA LONGITUD DE LA CUERDA

A fin de ajustar la cuerda a la longitud apropiada, coja la cuerda delante de usted mantenida por las empuñaduras.
Coloque un pie en el medio a fin de mantenerla en el suelo.
Tire de las empuñaduras hacia arriba. Deben llegar a la altura de su pecho.
Si llegan demasiado alto acorte la cuerda.
Para acortar la cuerda, retire la tapa en la punta de las empuñaduras. Tire de la cuerda y córtela a la longitud deseada. Coloque el anillo de hierro con una pinza en la punta de la cuerda y sustituya la tapa.

Unos consejos antes de iniciar :

- Asegúrese que lleva los zapatos adecuados.
- No salte nunca descalzo.
- Salte sobre la punta de los pies. Evitar que el talón entre en contacto con el suelo.
- Iniciar sin cuerda y con música, balanceándose ligeramente el cuerpo flexible de un pie sobre otro, a fin de tomarse el tiempo de organizar sus movimientos.

1 – Dar saltitos lentamente con la cuerda durante veinte segundos, o sea veinte saltos, y haga otros veinte saltos sin la cuerda. Procure permanecer flexible, las muñecas alejadas del cuerpo efectuando un movimiento de rotación, sin alzar los hombros.
2 - Pase a treinta segundos/saltos, el ritmo adquirido, y mejore progresivamente su tiempo hasta ser capaz de hacer cada día tres series de tres minutos, entrecortadas de un minuto de descanso.
3 - Complique alzando las rodillas más alto, durante otros tres minutos, es bueno para los abdominales y la parte inferior de la espalda.
4 - Relájese un minuto treinta, dejando la cuerda. Dé saltitos sobre un pie sobre el otro y relaje los músculos de los hombros, brazos y piernas expirando a fondo.
5- Repita un minuto la secuencia de alzamiento de rodillas, con y sin cuerda, inspirando/expirando para seguir con un trabajo de resistencia.
6 - Salte con los pies juntos, piernas juntas, de manera a bien repartir el peso del cuerpo asociando rodillas y tobillos, los talones despegados del suelo, la punta se alza a penas con el paso de la cuerda, limitando así los esfuerzos e impactos. Duración : tres minutos.
7 – Relájese de nuevo antes de pasar al stretching.
8 - Estire las pantorrillas una tras otra, pierna hacia atrás flexionando la otra. Y los muslos, primero doblando la rodilla, el pie viene tocar la nalga, de cada lado. Y formando un fondo. Ahora las piernas, una recta, la otra ligeramente doblada, mano encima, el músculo tira detrás. Después, piernas cruzadas, estire los brazos alzando los brazos hacia arriba, uno tras otro.
9 - Acabe por la espalda que redondea colocando los brazos delante para relajar los músculos paravertebrales.



MODO DE EMPLEO

¡Lo disfrutará muy rápidamente y gracias a una práctica repetida se sentirá en plena forma!

LOS DIFERENTES EJERCICIOS :

El salto básico (1) :
De pie, abdominales contraídos.
Hacer pasar la cuerda por encima de su cabeza. Cuando la cuerda llega al suelo delante de usted saltar con los dos pies.
No alce los pies de manera exagerada. Bastan unos centímetros para dejar pasar la cuerda.
Repetir la operación.

El salto boxeo (2) :
Empezar como para el salto de base.
Y pasar alternativamente de un pie a otro. Cambie de pierna a cada vuelta de cuerda.
A continuación puede saltar varias veces sobre la misma pierna.

El salto carrera a pie (3) :
Empezar como para el salto de base, y tomar rápidamente un ritmo de carrera a pie.
Pasar alternativamente de un pie a otro como si corriese.

El salto lateral (4) :
Empezar como para el salto de base.
Permanecer sobre sus dos pies y saltar alternativamente a la derecha y a la izquierda y así a cada vuelta de cuerda.

El doble salto (5) :
Empezar como para el salto de base.
Y después de unos saltos de calentamiento, saltar más alto y efectúe dos vueltas de cuerda sucesivas.